

## РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МИДИЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

- Кулинарные советы
- Салат из мидий
- Салат с мидиями
- Салат из мидий с орехами
- Салат из мидий с луком
- Салат из мидий с майонезом
- Салат из мидий с острым соусом
- Мидии отварные в створках
- Суп с мидиями
- Суп рисовый с мидиями
- Борщ с мидиями
- Жареные мидии
- Омлет с мидиями
- Плов с мидиями
- Мидии с картошкой
- Мидии с томатным соусом
- Маленькая модель "паэльки"
- Рис с мидиями
- Семейские мидии
- Мидии, запеченные со шпинатом
- Мидии в белом вине с луком

### Кулинарные советы

Мясо мидий оттаивают в холодной воде или на воздухе, затем тщательно промывают под проточной водой.

Для приготовления супов мясо мидий заливают холодной водой, доводят до кипения, добавляют соль, коренья (морковь, петрушку, сельдерей), репчатый лук и продолжают варить при слабом кипении 7-10 минут. На мидийном бульоне можно приготовить любой овощной или крупяной суп.

Мясо мидий для закусок или вторых блюд припускают в течение 15-20 минут в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве воды или молока с добавлением репчатого лука, душистого перца горошком и лаврового листа.

Мясо мидий прекрасно сочетается с другими продуктами, овощами, майонезом в различных салатах.

Из мяса мидий можно приготовить любое второе блюдо путем обжаривания мидий с овощами, тушением с овощами, крупами, картофелем, с добавлением томатной пасты, специй.

Перед приготовлением мидии следует подержать в чистой воде 2-3 суток или необходимо удалять кишечник у свежепойманных мидий.

### Салат из мидий

Ингредиенты: 1,2 кг мидий, 2 репчатых лука, 4 помидора, 10-15 шт оливок, 4-5 веточек петрушки, 2 ст.ложки растительного масла, лимонный сок, (уксус), перец молотый черный, соль.

Бланшированное мясо мидий размешать с дольками помидоров, луком, петрушкой, оливками. Добавить лимонного сока. Черный перец и соль прибавить по вкусу.

### Салат с мидиями

Ингредиенты: 100-200 г вареных мидий, 2-3 моркови, 2-3 свеклы, 3-4 картофелины, 2 огурца, 2 головки лука, 100 г зеленого горошка, 3 ст.ложки майонеза, 1 ч.ложка сахара.

Мидии припустить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве воды или молока с добавлением репчатого лука, перца и лаврового листа в течение 20 минут, затем охладить и нарезать. Картофель, морковь, свеклу отварить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, сахаром и специями. Сюда добавить припущенные мидии. Еще раз перемешать салат.

### **Салат из мидий с орехами**

Ингредиенты: 0.5 кг мидий, 1 банка майонеза, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1/2 лимона, 1-2 яблока, 1/2 стакана консервированной вишни, немного перца, зелени петрушки.

Мидии сварить и нарезать кусочками, положить ненадолго в холодильник. Яблоки очистить, нарезать кусочками, потушить и протереть через сито. Очищенные ядра грецких орехов измельчить. В яблочное пюре добавить майонез, орехи, мидии, соль перемешать. Готовый салат украсить лимоном, плодами вишни без косточек, зеленью петрушки.

### **Салат из мидий с луком**

Ингредиенты: 500 г мидий, 120 г растительного масла, 150 г лука, 30 г уксуса, 100 г лимона, 120 г бульона из мидий, 50 г зелени петрушки, 10 г соли, 2 г черного перца.

Очищаем мидии, вынимаем из створок, смешиваем с мелко нарезанной зеленью петрушки и частью мелко нарезанного лука, посыпаем черным перцем и выкладываем на блюдо. Сверху украшаем кольцами лука. Салат заливаем смесью бульона из мидий, растительным маслом, разбавленной в воде винной кислотой или лимонным соком и солью. Салат подают как закуску.

### **Салат из мидий с майонезом**

Ингредиенты: 4150 г мидий, 350 г майонеза, по 100 г лука, соленых огурцов, 2,5 яйца (белки), по 50 г петрушки и томата-пюре. 10 г горчицы, 70 г бульона из мидий, 1 г черного перца, 5 г сахара, 100 г зеленого салата.

Мидии вынимают из раковин, очищают от корешков, моют, затем смешивают с майонезом, мелко нарезанными солеными огурцами, луком и белками крутых яиц. Смесью разбавляют бульоном из мидий и томатом-пюре и заправляют черным перцем, горчицей и щепоткой сахара. Салат оформляют в виде эллипса и украшают листьями зеленого салата и веточками зелени петрушки. Можно добавить несколько маслин.

### **Салат из мидий с острым соусом**

Ингредиенты: 6250 г мидий, 200 г растительного масла, 1 г винной кислоты или 100 г лимона, 200 г бульона из мидий, 50 г зелени петрушки, 2 г черного перца, 10 г соли.

Мидии очищают ножом (с тупой стороны), чтобы устранить песчинки, корни и др., промывают несколько раз в холодной воде, складывают в кастрюлю, закрывают крышкой и нагревают, пока не раскроются створки. Затем их вынимают, удаляют створки, очищают от остатков травы, промывают холодной водой и выкладывают на блюдо. Бульон из мидий процеживают, солят по вкусу и смешивают с растительным маслом и растворенной в небольшом количестве воды винной кислотой или соком лимона. Этой смесью поливают оформленные в виде салата мидии. Перед подачей салат заправляют молотым черным перцем, посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

### **Мидии отварные в створках**

Мидии отваривают в небольшом количестве воды со специями под крышкой. Подают горячими с бульоном и зеленью.

### **Суп с мидиями**

Ингредиенты на 4 порции: 1 ст.ложка оливкового масла, 1 крупная головка репчатого лука, нарезанного кольцами, 2 зубчика очень мелко нарубленного чеснока, 800 г консервированных помидоров с соком, 1 ст.ложки томата-пюре, 225 мл рыбного бульона, 60 мл сухого белого вина, 1/8 ч.ложки сухого красного перца, 900 г небольших обработанных мидий, 2 ст.ложки нарубленной петрушки.

Поставьте пятилитровую кастрюлю на средний огонь, разогрейте в ней масло. Положите лук и пассируйте 10 минут. Добавьте чеснок и пассируйте еще 2 минуты. Положите помидоры с соком, томат-пюре, следующие 3 ингредиента и влейте 450 мл воды. Доведите до кипения на большом огне, размяв помидоры ложкой. Кипятите 3 минуты. Положите мидии и еще раз доведите до кипения. Уменьшите огонь, закройте кастрюлю крышкой и варите 4 минуты, пока раковины мидий не откроются. Выбросьте нераскрывшиеся мидии. Перед подачей посыпьте суп петрушкой. Варить 20 минут.

### **Суп рисовый с мидиями**

Ингредиенты: 150-200 г вареных мидий, 1 стакан риса, 2 моркови, 1/4 корня петрушки, 1 головка репчатого лука, 2 ст.ложки маргарина, соль, 1/2 ч.ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа, 5-6 горошин черного перца.

Мидии отварить и нарезать тонкими ломтиками. В кипящий бульон из мидий положить промытый в теплой воде рис. Коренья и лук нарезать кубиками, пассировать на масле и добавить в бульон за 15-20 минут до окончания варки. Одновременно с кореньями положить мидий, соль, черный перец. При подаче на стол посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

### **Борщ с мидиями**

Ингредиенты: мидии вареные 100-150, свекла 2-3 шт, капуста свежая 200, морковь 1-2 шт, петрушка 1 шт, лук репчатый 1-2 шт, картофель 1-2 шт, томат-паста 1-2 ст.ложки, масло топленое или маргарин 2 ст.ложки, сметана 4 ч.ложки, сахар 1-2 ч.ложки, уксус 3%-ный 1-2 ст.ложки, зелень, соль, специи по вкусу.

Мидии отварите и нарежьте, а затем обжарьте на жире вместе с луком. Очищенные, промытые свеклу, морковь, петрушку и лук нарежьте соломкой или ломтиками, положите в кастрюлю, добавьте томат-пасту, жир, немного воды и тушите, периодически помешивая, чтобы овощи не пригорели. Спустя 20-30 минут после начала тушения, добавьте капусту, нарезанную соломкой, и продолжайте тушить еще 20-30 минут. В кипящий бульон, оставшийся после отваривания мидий, положите картофель, нарезанный брусочками или ломтиками, а за 10-15 минут до готовности тушеные овощи и специи, а также подготовленные мидии. Перед окончанием варки борщ заправьте по вкусу солью, уксусом и сахаром. Вкус борща можете улучшить, положив в тарелку мелко нарезанную зелень петрушки или укроп. Если любите, добавьте в борщ мелко нарезанный чеснок. При подаче в тарелку положите сметану.

### **Жареные мидии**

Возьмите тщательно промытые мидии, отожмите с них воду и выложите на смазанную маргарином или постным маслом разогретую сковородку. Мидии "выпустят" из себя воду и будут в ней сперва вариться. После того как эта вода практически вся выкипит - добавьте на сковородку еще маргарина или масла, и немного пожарьте мидии в одиночестве, затем выложите на сковородку порезанный репчатый лук, перемешайте и поджаривайте периодически помешивая, пока лук не зарумянится. Когда лук готов, то уже можно все это начинать кушать, а можно еще вбить туда пару-другую куриных яиц и свежих порезанных помидоров, перемешать и еще немного пожарить. После того, как яичница будет готова - подать к столу, пока горячее, посыпав сверху разной зеленью поперчив и посолив по вкусу.

### **Омлет с мидиями**

Ингредиенты: мидии вареные 100-150 г, яйца 5 шт, молоко (можно воду) 1/4 стакана, масло топленое 1-2 ст.ложки, лук репчатый 1-2 шт, соль, перец.

Припустите мидии в воде в небольшой посуде в течение 15-20 минут с добавлением репчатого лука, душистого перца горошком и лаврового листа, после этого нарежьте и обжарьте их вместе с луком. Яйца разбейте, добавьте холодное молоко (воду), соль, перец и хорошо взбейте, затем яичную массу вылейте на горячую сковородку с маслом. Как только яичная масса загустеет, на середину ее положите обжаренные мидии с луком и закройте их с двух сторон краями омлета, придавая продолговатую форму. При подаче омлет нарежьте на порции. Можно полить его сливочным маслом.

### **Плов с мидиями**

Ингредиенты: мидии вареные 200-250 г, рис - 1 стакан, масло растительное 3-4 ложки, лук репчатый 3-4 шт, морковь 2-3 шт, соль, специи, лук зеленый 50 г.

Мидии припустите, после чего нарежьте и обжарьте на растительном масле вместе с нашинкованным луком и морковью. Бульон, полученный от отваривания мидий, используйте для припускания риса. Рис промойте и припустите до полуготовности. Подготовленные продукты перемешайте и добавьте 1/2 стакана кипятка, соль, перец и в закрытой посуде на небольшом огне доведите до готовности. Хорошо к плову подать свежие помидоры. Подайте плов с зеленым или репчатым луком.

### **Мидии с картошкой**

Ингредиенты: мидии вареные 200-250 г, картофель 8-9 шт, лук 3-4 шт, масло растительное 2-3 ст.ложки, соль, огурцы 3-4 шт или квашеная капуста 150-200 г.

Мидии припустите в посуде с закрытой крышкой в необходимом количестве воды или молока с добавлением репчатого лука, душистого перца, лаврового листа в течение 15-20 минут. Готовые мидии охладите, нарежьте и обжарьте на растительном масле с добавлением мелко нарезанного лука. Картофель промойте, очистите и отварите. При подаче картофель положите на тарелку, а сверху уложите мидии с жареным луком. К этому блюду хорошо подать соленые огурцы или квашеную капусту.

### **Мидии с томатным соусом**

Ингредиенты: 4200 г мидий, 120 г растительного масла, 100 г лука, по 50 г моркови и сельдерея, 25 г муки, 50 г белого вина, 30 г томата-пюре, 200 г красных помидоров, 200 г отвара мидий, 1 г черного перца, 0,2 г лаврового листа, 10 г соли, по 5 г сахара и красного перца, 30 г петрушки.

В разогретом растительном масле обжаривают последовательно мелко нарезанные лук, морковь и сельдерей. Когда овощи станут мягкими, прибавляют муку, красный перец и томат-пюре. Заправку разбавляют 1,5 стаканами процеженного отвара мидий. В полученный соус, когда он закипит, прибавляют черный перец, лавровый лист, сахар, вино, мелко нарезанные помидоры и соль по вкусу.

Соус варят в течение 20 мин, затем овощи протирают через сито или дуршлаг.

Протертый соус ставят на огонь и дают закипеть. Затем прибавляют мидии. И варят на слабом огне в течение 10-15 мин. Подают горячим. Сверху посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **Маленькая модель "паэльки"**

Ингредиенты: крупа рисовая - 2 стакана, мидии очищенные - 300 г, креветки (можно и без них) - 150 г, морковь 1 шт, лук репчатый 1 шт, зеленый консервированный горошек 1 банка, красный сладкий перец 1 шт, кукуруза 1 банка, соевый соус по вкусу, соль, перец, кетчуп 2 ст.ложки, зелень (не обязательна).

Рис отварить почти до готовности (использовать тот рис, который не превращается в кашу).

Мидии и креветки засыпать в кипящую воду и варить около 5 минут. Овощи жарить на сковороде с небольшим количеством воды и растительным или топленным маслом. Когда все обжарится и отварится - смешать на сковороде, добавить соевый соус, кетчуп, специи и тушить минут 10-15 под крышкой, периодически помешивая. Сверху посыпать зеленью. Готово.

### **Рис с мидиями**

Ингредиенты: 1 стакан - вареного риса, 1 средняя головка лука, 2 зубчика чеснока, 1 стакан вареномороженных мидий, 1 ст.ложка растительного масла, черный перец, карри, соль.

Мелко покрошить лук и чеснок, масло разогреть на сковороде, объединить. Когда лук подрумянится, добавить мидий и закрыть крышкой. Минуты через 3 всыпать рис, размешать, снять с огня, добавить пряности и соль, закрыть крышкой.

### **Семеизайские мидии**

Ингредиенты: Семеизайские мидии, портвейн.

Мидии нужно отодрать от камня, развести костер, положить на него кусок железа и высыпать мидии. Они раскроются и через минут 10 порозовеют. Вот тогда их можно брать и кушать. Полить портвейном.

### **Мидии, запеченные со шпинатом**

Ингредиенты: мидии 2 кг, сливочное масло 50 г, сметана 2 ст.ложки, вода 1 л, лук репчатый 1 шт, шафран щепоть, соль, черный перец, уксус 1 ст.ложки, шпинат 100 г.

Тщательно промыть мидии, пользуясь щеткой, в нескольких водах. Вскипятить воду и кинуть мидий в кипятки. Варить 5 минут. Вынуть мидии из кастрюли, уварить отвар на 3/4 и осторожно слить его в другую кастрюлю, оставив песок, если он есть. Слитый отвар посолить, поперчить, добавить шафран, уксус и сметану, сбить венчиком. Припустить мелко нарезанный лук в 25

граммах сливочного масла. Тушить несколько минут, закрыв крышкой. Смешать с отваром. Отобрать листики шпината, вымыть их, дать стечь воде и отдельно припустить на сливочном масле, накрыв крышкой. Вынуть мякоть из раковин, уложить на смазанный сливочным маслом противень сначала шпинат, а потом мясо мидий и залить подготовленной смесью. Запекать в духовке несколько минут.

### **Мидии в белом вине с луком**

Ингредиенты на 1 порцию: 8 шт мидий, 5 г репчатого лука, 3 г зелени петрушки, 10 мл белого вина, 100 мл бульона, 5 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла.

Зачистить раковины от наростов и вымыть. В сотейник положить мелко нарубленные репчатый лук и зелень петрушки, а из них - раковины с мидиями. Влить белое вино, бульон и припустить на сильном огне. Когда вскроются раковины, переложить мидии в глубокое блюдо, удалив одну створку раковин.

Добавить в бульон, в котором припускались мидии, муку, смешанную с маслом, дать вскипеть, заправить сливочным маслом, довести до готовности и полить соусом мидии.